



## Schnupperkurs Ski- und Splitboard-Touren Avers

Einblick in die Welt des Splitboard- und Skitouren-Gehens im Averstal, Graubünden

**Das hochgelegene und schneesichere Averstal bietet eine grosse Zahl an sanften Gipfeln. Die ideale Voraussetzung für Anfänger auf Skitouren oder Splitboardtouren: stressfrei und professionell angeleitet kannst du erste Tourenerfahrungen sammeln. Wir übernachten im schönen Hotel Capetta im komfortablen Doppelzimmer.**

### Kursinhalt

Einer unserer erfahrenen Bergführer macht dich mit allem vertraut, was zum Tourengehen mit Splitboard oder Tourenski gehört: Umgang Ski/Splitboard, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Einführung in die Skitechnik im Tiefschnee.

### Kursziel

Du bekommst einen Einblick in das benötigte Material und kannst dir ein genaues Bild zu den Anforderungen an Kondition und Techniken machen. Du verbesserst deine Skitechnik, lernst die Schönheit der Natur abseits der Pisten kennen und bist nach diesem Kurs in der Lage, an technisch leichten, geführten Touren teilzunehmen.

### Schneesportgerät

Eine Teilnahme an diesem Kurs ist mit Tourenski oder mit dem Splitboard/Snowboard möglich. Den Boardern empfehlen wir sehr, das Tourengehen direkt mit dem Splitboard zu erlernen. Dies ermöglicht dir mehr Flexibilität und du sparst aufgrund des leichteren Rucksacks viel Kraft im Aufstieg. Dadurch kannst du die Abfahrt umso mehr geniessen.

**1. Tag** Anreise ins Averstal nach Cresta. Bezug der Unterkunft und Kennenlernen der Ausrüstung auf einer ersten Einführungstour direkt ab dem Hotel Cresta.

**2. Tag** Ausbildungstour ab Juppa auf den Bödagrät (2951m) und mit schöner Abfahrt zurück zum Ausgangspunkt.

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 1: Ich fahre sicher auf der Skipiste und beherrsche den Parallelschwung. Auch bei schlechten Sicht- und Schneeverhältnissen fahre ich kontrolliert auf schwarzen Pisten. Erste Schwünge im unpräparierten Schnee habe ich bereits gemacht. Ich habe noch keine Skitourenerfahrung.

**Kondition:** Stufe 1: Ich bewältige 3-4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1000 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

## Leistungen inbegriffen

- 1 Nacht im DZ mit DU/WC
- 1x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

## Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

# Detailprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

### 1. Tag

Unser Bergführer begrüsst dich in Cresta (1959m) und heisst dich im Averstal herzlich willkommen. Nach Bezug der Unterkunft machen wir uns mit dem Material vertraut, passen die Bindungen der Tourenski an, bauen das Splitboard um und packen den Rucksack. Nun kann es schon losgehen zu einer Einführungstour direkt ab dem Hotel. Über gleichmässige Hänge steigen wir in Richtung Hüreli (2761m) auf.

**Aufstieg 600 Hm, Abfahrt 600 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.**

### 2. Tag

Von Juppa (2003m) aus brechen wir ins Bergalga Tal auf. Zunächst folgen wir flach der Langlaufloipe, um dann über weitläufige Hänge zum Saentapass (2797m) zu gelangen. Das Gelände eignet sich ideal, um die Gehtechnik mit Fellen und die ersten Spitzkehren zu üben. Vom Pass aus ist es nicht mehr weit zum Bödagrät (2951m), unserem heutigen Gipfel. Nun folgen wir der schönsten Linie, die wir im Aufstieg erspäht haben zurück nach Juppa. Das offene und mässig steile Gelände lässt Freude in der Abfahrt aufkommen. Am späteren Nachmittag machen wir uns auf die Heimreise.

**Aufstieg 1000Hm, Abfahrt 1000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

## Kursinhalt

Einer unserer erfahrenen Bergführer macht dich mit allem vertraut, was zum Tourengehen gehört: Umgang mit den Tourenski/dem Splitboard, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Einführung in die Skitechnik im Tiefschnee.

## Kursziel

Du bekommst einen Einblick in das benötigte Material und kannst dir ein genaues Bild zu den Anforderungen an Kondition und Techniken machen. Du verbesserst deine Skitechnik, lernst die Schönheit der Natur abseits der Pisten kennen und bist nach diesem Kurs in der Lage, an technisch leichten, geführten Touren teilzunehmen.

## Was wir von dir erwarten

Begeisterung, um ein Wochenende draussen unterwegs zu sein, auch bei Wind und Wetter. Körperliche Fitness für Touren mit bis zu 1000 Höhenmeter. Der Charakter der Skitouren/Splitboardtouren ist gemütlich. Jedoch gibt es gelegentlich auch steile und fordernde Passagen in Aufstieg und Abfahrt zu überwinden.

## Deine Skitechnik

Unser Bergführer kann während den Abfahrten individuelle Tipps zur Tiefschneetechnik vermitteln. Dennoch ist dieser Schnupperkurs kein Skikurs. Du bist ein guter Pistenskifahrer und fährst auch auf schwarzen Pisten sicher und solide – selbst, wenn es eisig, bucklig und zerfahren ist. Idealerweise bringst du zudem Tiefschneeerfahrung aus dem pistennahen Bereich mit. Im Zweifelsfall empfehlen wir dir, vorgängig einen Grundkurs Tiefschnee zu buchen.

## Deine Snowboardtechnik

Du hast bereits Erfahrung mit dem Snowboard auf Abfahrten abseits der Piste gesammelt. Dein Bergführer wird die Gruppe mit Breitskiern begleiten, um optimale Spuren für Aufstieg und Abfahrt (Traversen) legen zu können, was sich in den letzten Jahren sehr bewährt hat. Zudem kann dir der Bergführer allgemeingültige Tipps zum Aufstieg und zur Abfahrt mit dem Splitboard geben, jedoch keinen Fahrunterricht erteilen.

Den Boardern empfehlen wir sehr, das Tourengehen direkt mit dem Splitboard zu erlernen. Dies ermöglicht dir mehr Flexibilität und du sparst aufgrund des leichteren Rucksacks viel Kraft im Aufstieg. Dadurch kannst du die Abfahrt umso mehr geniessen.

## Unterkunft

Das Örtchen Cresta liegt auf 1960m fast zu hinterst im Averstal. Wir übernachten im schönen Hotel Capetta in komfortablen Doppelzimmern mit Dusche und WC. Vor wenigen Jahren wurden die Gasträume modernisiert und stilvoll eingerichtet. Noch immer riecht es herrlich nach Arvenholz.

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:33 Uhr in Avers, Cresta an der Postauto-Haltestelle. Fahrplanwechsel vorbehalten. Für Autofahrer 5 Minuten später direkt in der Unterkunft.

## Anreise

Von deinem Wohnort nach Cresta und wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug direkt beim Hotel parken. Solltest du mit dem Auto anreisen und bereit sein, dieses für einen kurzen Transfer im Tal zu nutzen, teile uns dies gerne vorgängig mit. Zusätzlich auch, wieviele weitere Personen du inkl. Ski mitnehmen könntest.

## Zusatzkosten

Für Postautotransfers fallen zusätzliche Transportkosten von wenigen CHF an.

## Skimiete

In unserer Unterkunft in Cresta haben wir ein Depot an Scott-Tourenskis mit der **Pin-Bindung** Fritschi Vipec Evo 12. Für diesen Kurs besteht die Möglichkeit, einen solchen Tourenski inkl. Felle und Harscheisen bei uns zu mieten.

**Achtung: Für diese Skis benötigst du zwingend einen Skitourenschuh mit Inserts.** Dies sind kleine Kerben am Schuh, zwei im Bereich der Zehen und eine Aufnahme an der Ferse. Mittlerweile sind praktisch alle Skitourenschuhe mit Pin-Inserts ausgestattet. Normale Pistenskischeuhe funktionieren nicht. Für weitere Informationen siehe [www.hoehenfieber.ch/PIN-Bindungen](http://www.hoehenfieber.ch/PIN-Bindungen).

Skitourenschuhe und Stöcke müssen selber mitgebracht werden, diese haben wir nicht in der Vermietung (siehe Ausrüstungsliste).

## Splitboardmiete

Splitboards haben wir für diesen Kurs leider nicht in der Vermietung. Diese müssen vorgängig in einem Schneesportgeschäft angemietet werden. Falls du kein passendes Geschäft in deiner Region findest, sind wir dir in der Suche gerne behilflich.

## Verschiedenes

Das Hotel wird auf Bestellung am Vorabend gerne ein Lunchsäckli für dich bereitstellen.

## Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

## Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Separates Gepäckstück (für Hotelaufenthalt)
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Heftpflaster und Compeed

## Verpflegung

- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit dein Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. In der Unterkunft kann ein Lunchpaket gekauft werden (jeweils am Vorabend bestellen).

## Übernachtung im Hotel

- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

## Technische Ausrüstung Tourenski

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenschüttensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

## Technische Ausrüstung Splitboard

- Splitboard mit Fellen und Harscheisen
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Lawinenschüttensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde

- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

### Technische Ausrüstung Snowboard+Schneeschuhe

- Snowboard
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkralen)
- Lawinenschüttelgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

### Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: [hoehenfieber.ch/mietmaterial](https://www.hoehenfieber.ch/mietmaterial)

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Ski mit Pin-Bindung (ohne Schuhe und Stöcke), CHF 80.00

## Kontakt

### Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18

E-Mail: [info@hoehenfieber.ch](mailto:info@hoehenfieber.ch)

Homepage: <https://www.hoehenfieber.ch/>

### Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00–12:00 Uhr

13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.hoehenfieber.ch/AGB>

Druckdatum: 01.04.2025 00:42:51